

**HUBUNGAN ANTARA PENGETAHUAN SERAT DAN KONSUMSI
SERAT DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA REMAJA
DI SMP BUDI MULIA DUA YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI



Disusun Oleh :

RUSMIYATI
J310101010

**PROGRAM STUDI SARJANA GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2013**

**PENGESAHAN
NASKAH PUBLIKASI**

**HUBUNGAN ANTARA PENGETAHUAN SERAT DAN KONSUMSI
SERAT DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA REMAJA
DI SMP BUDI MULIA DUA YOGYAKARTA**

Surakarta, 14 Oktober 2013



**PROGRAM STUDI SARJANA GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2013**

ABSTRAK

RUSMIYATI. J 3101010

HUBUNGAN ANTARA PENGETAHUAN SERAT DAN KONSUMSI SERAT DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA REMAJA DI SMP BUDI MULIA DUA YOGYAKARTA

Pendahuluan: Masalah gizi timbul karena perilaku gizi yang salah. Perilaku gizi yang salah adalah ketidakseimbangan antara konsumsi gizi dan kecukupan gizi. Pengetahuan gizi sangat berpengaruh terhadap konsumsi yang baik dalam memilih makanan yang berserat tinggi. Serat makanan adalah pemahaman yang berkaitan dengan serat makanan meliputi jenis dan sumber serat makanan, konsumsi serat makanan yang dianjurkan per hari serta manfaat dan kerugian apabila mengonsumsi serat makanan kurang maupun lebih, supaya tidak menyebabkan terjadinya obesitas pada remaja.

Tujuan: Mengetahui hubungan antara pengetahuan serat dan konsumsi serat dengan kejadian obesitas pada remaja di SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta

Metode Penelitian: Penelitian dilakukan di SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta pada bulan April- Mei 2012. Penelitian ini merupakan penelitian observasional dengan menggunakan uji *pearson product moment*. Subjek penelitian berjumlah 50 subjek penelitian

Hasil: Berdasarkan data pengetahuan serat makanan dari 50 subjek penelitian tingkat pengetahuan baik sebanyak 31 (62%), pengetahuan tidak baik sebanyak 19 (38%). Konsumsi serat dari 50 subjek penelitian, didapatkan bahwa konsumsi serat remaja secara keseluruhan tidak baik. Sedangkan data status gizi dari 50 subjek penelitian terdapat 30 (60%) obesitas dan 20 (40%) tidak obesitas.

Kesimpulan: Tidak ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan serat dan konsumsi serat dengan kejadian obesitas pada remaja di SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta

Kata kunci : Pengetahuan Serat, Konsumsi Serat, Kejadian Obesitas
Kepustakaan : 32 : 1997-2011

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masalah gizi timbul karena perilaku gizi yang salah. Perilaku gizi yang salah adalah ketidakseimbangan antara konsumsi gizi dan kecukupan gizi (Budiyanto, 2002). Pengetahuan gizi yaitu kemampuan untuk menerapkan informasi tentang kebutuhan pangan dan nilai pangan dalam kehidupan sehari-hari. Pengetahuan gizi sangat berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam memilih makanan yang tepat, bergizi seimbang dan memberikan dasar bagi perilaku gizi yang baik dan benar yang menyangkut kebiasaan makan seseorang. Pengetahuan gizi dan kesehatan diperlukan supaya remaja dapat menerapkan pola hidup sehat sehingga terhindar dari obesitas (Astawan dan Wresdiyati. 2004)

Obesitas adalah salah satu masalah kesehatan didalam negeri maupun diluar negeri. Kecenderungan terjadinya obesitas pada umumnya berhubungan erat dengan pola makan, status sosial, ketidakseimbangan antara aktivitas tubuh, dan konsumsi makanan. Menurut penelitian dari Universitas Florida di Gainesville Amerika Serikat, makan akan mengaktifkan hipotalamus (bagian otak yang akan memberikan sinyal kenyang), 10 menit sesudahnya. Tetapi pada penderita obesitas mekanisme ini tidak bekerja dengan baik sehingga orang selalu makan dengan porsi yang jauh lebih banyak dari pada orang yang tidak obesitas (Misnadiarly, 2007).

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, maka dirumuskan permasalahan sebagai berikut, yaitu:

1. Apakah ada hubungan antara pengetahuan serat dengan konsumsi serat
2. Apakah ada hubungan antara konsumsi serat dengan kejadian obesitas
3. Apakah ada hubungan antara pengetahuan serat dengan kejadian obesitas

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Mengetahui hubungan antara pengetahuan serat dan konsumsi serat dengan kejadian obesitas pada remaja di SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta

2. Tujuan khusus

1. Mendeskripsikan pengetahuan serat pada remaja
2. Mendeskripsikan konsumsi serat pada remaja
3. Mendeskripsikan kejadian obesitas pada remaja
4. Menganalisis hubungan antara pengetahuan serat dengan kejadian obesitas pada remaja
5. Menganalisis hubungan antara konsumsi serat dengan kejadian obesitas pada remaja
6. Menganalisis hubungan antara pengetahuan serat dengan konsumsi serat pada remaja

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi peneliti

Hasil penelitian diharapkan mampu menambah wawasan ilmu tentang gizi, khususnya hubungan antara pengetahuan serat dan konsumsi serat dengan kejadian obesitas.

2. Bagi Sekolah

Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi masukan bagi pihak sekolah untuk dapat memperhatikan masalah gizi dan kesehatan pada siswa/siswi khususnya mengenai makanan sehingga terhindar dari obesitas pada remaja

3. Bagi Siswa/Siswi

Diharapkan siswa/siswi lebih memperhatikan pola makan yang baik terutama mengkonsumsi serat yang cukup setiap hari supaya terhindar dari masalah obesitas

E. Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup pada penelitian ini dibatasi pada pembahasan mengenai pengetahuan serat dan konsumsi serat dengan obesitas pada remaja di SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. TINJAUAN TEORITIS

1. Remaja

Remaja adalah individu baik pria maupun wanita yang berada pada usia antara anak-anak dan dewasa. Remaja adalah kelompok orang yang berusia 10-19 tahun. Remaja merupakan masa yang paling sulit untuk dilalui individu. Masa ini dapat dikatakan sebagai masa yang paling kritis bagi perkembangan pada tahap kehidupan selanjutnya. Hal ini dikarenakan pada masa ini terjadi banyak perubahan dalam diri individu baik dari segi fisik maupun psikologis (Sulistyoningsih, 2011)

Menurut Sulistyoningsih (2011), faktor karakteristik perilaku makan pada remaja adalah:

- a. Kebiasaan tidak makan pagi dan malas minum air putih
- b. Makan dengan pola makan tidak sehat dan menginginkan penerunan berat badan secara drastis
- c. Kebiasaan ngemil yang rendah gizi seperti kerupuk, makanan ringan
- d. Kebiasaan makanan siap saji dan minuman ringan (soft drink) secara berlebihan

2. Obesitas

Menurut Misnadiarly (2004), obesitas adalah kelebihan berat badan sebagai akibat dari penimbunan lemak tubuh yang berlebihan. Ketidakseimbangan dalam asupan dan pemakaian kalori dapat disebabkan

oleh banyak faktor. Kelebihan berat badan dan obesitas bukan hanya permasalahan pola makan yang buruk saja.

3. Pengetahuan serat

Pengetahuan tentang serat makanan adalah pemahaman yang berkaitan dengan serat makanan, meliputi jenis dan sumber serat makanan, konsumsi serat yang dianjurkan per hari serta manfaat dan kerugian apabila mengonsumsi serat kurang maupun lebih. Makanan berserat adalah karbohidrat kompleks yang mempunyai banyak peranan penting bagi tubuh

Serat merupakan komponen polisakarida (*non-starch polysaccharides*). Serat tidak dapat dicerna tapi berpengaruh baik untuk kesehatan. Tingkat konsumsi serat dapat dipengaruhi oleh kurangnya pengetahuan tentang serat (Suhardjo, 2003).

4. Konsumsi serat makanan

Konsumsi serat makanan adalah jumlah asupan dan jenis bahan sumber serat yang dikonsumsi per hari. Konsumsi serat makanan yang seimbang setiap hari mampu mengatur berat badan. Makanan tinggi serat sangat baik dikonsumsi dalam jumlah yang sesuai kebutuhan (Rusilanti, 2007).

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian dan Rancangan Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian observasional. Penelitian ini termasuk penelitian *Crossectional* karena subjek diobservasi atau dilakukan pengukuran hanya satu kali dan sesaat. yaitu menganalisis pengetahuan serat dan konsumsi serat pada anak remaja yang hubungannya dengan kejadian obesitas.

B. Waktu dan Tempat Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Penelitian dilaksanakan di SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta karena angka kejadian obesitas sebesar 30 siswa/siswi dari 208 siswa/siswi

2. Waktu Penelitian

Penelitian dilakukan pada bulan Maret – Mei 2012 di SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa kelas I,II dan III SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta sebanyak 208 siswa.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi yang diambil berdasarkan tujuan penelitian. Pengambilan sampel ditentukan dengan cara *proportional stratified random sampling*.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

1. Hubungan pengetahuan serat makananan dengan obesitas

Tabel 11

Hubungan Pengetahuan Serat Makanan Dengan Kejadian Obesitas

Pengetahuan Serat	Kejadian obesitas				Jumlah		Sig. (p)
	Obesitas		Tidak obesitas				
	N	%	N	%	N	%	
Baik	16	51,6	15	48,3	31	62	0,127
Tidak baik	14	73,6	5	26,3	19	38	

2. Klasifikasi Obesitas

Tabel 10

Distribusi Subyek Penelitian Berdasarkan Klasifikasi Obesitas

Kategori Obesitas	jumlah	%
Obesitas	30	60
Tidak Obesitas	20	40
Total	50	100

3. Konsumsi Serat Makanan

Tabel 9

Distribusi Subyek Penelitian Berdasarkan Konsumsi Serat Makanan

Kategori konsumsi serat makanan	Jumlah	%
Tidak baik	50	100
Baik	0	0
Total	50	100

B. Pembahasan

1. Hubungan pengetahuan serat makananan dengan obesitas

Berdasarkan tabel 11 diketahui bahwa dari 50 subjek penelitian, tingkat pengetahuan yang baik lebih banyak dari pada pengetahuan yang tidak baik. Subjek penelitian yang memiliki pengetahuan baik yakni 31 (62%), sedangkan yang memiliki pengetahuan yang tidak baik sebanyak 19 (38%).

2. Klasifikasi Obesitas

Berdasarkan data pada tabel 10 dapat dilihat bahwa obesitas pada remaja di SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta terdapat 30 (60%) subjek penelitian obesitas dan 20 (40%) tidak obesitas. Angka kejadian obesitas pada remaja di SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta termasuk kategori tinggi.

3. Konsumsi Serat Makanan

Berdasarkan tabel 9 dapat dilihat bahwa konsumsi serat makanan remaja di SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta dari 50 subjek penelitian 100% konsumsi serat makanan tidak baik (< 25 g/hari).

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta didapatkan hasil bahwa :

1. Pengetahuan serat makanan pada remaja di SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta memiliki pengetahuan serat makanan cukup baik, dapat dilihat dari data yang telah dilakukan dengan jumlah subjek penelitian 50 terdapat 31 (62%) berpengetahuan serat baik, sedangkan yang berpengetahuan serat makanan tidak baik terdapat 19 (38%).
2. Konsumsi serat pada remaja di SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta dari 50 subjek penelitian keseluruhannya memiliki konsumsi serat dibawah rata-rata kebutuhan setiap hari yaitu = 25 g/hari, konsumsi serat subjek penelitian yaitu rata-rata 5 g/hari.
3. Obesitas pada remaja di SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta dari 50 subjek penelitian terdapat 30 yang mengalami obesitas sedangkan 20 tidak obesitas.
4. Tidak ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan serat dengan kejadian obesitas di SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta

B. Saran

1. Bagi remaja yang mengalami obesitas atau kegemukan diharapkan mampu menjaga pola makan yang baik, mengonsumsi makanan yang tinggi serat, rendah kalori, rendah lemak dan olahraga yang cukup. Supaya bisa menjaga berat badan tetap normal dan kesehatan tubuh tetap terjaga dengan baik. Dan diharapkan pada peneliti selanjutnya supaya lebih memperbanyak subyek penelitian dalam melakukan penelitian selanjutnya.
2. Bagi pihak sekolah diharapkan menyediakan makan siang dan selingan atau snack pada jam istirahat, agar para siswa/siswi mengonsumsi makanan yang teratur dan bergizi tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- Astawan, M dan Wresdiyati, T. 2004. *Diet Sehat Dengan Makanan Berserat*. Solo: Tiga Serangkai Pustaka Mandiri
- Budiyanto, AK. 2002. *Gizi dan Kesehatan*. Malang: Bayu Media Gajah Mada
- Misnadiarly, 2007. *Obesitas Sebagai Faktor Resiko Beberapa Penyakit*. Jakarta: Pustaka Obor Populer
- Rusilanti, dan Klara , MK. 2007. *Sehat Dengan Makanan Berserat*. Jakarta: PT. Agromedia Pustaka 79
- Suhardjo, 2003. *Berbagai Cara Pendidikan Gizi*. Jakarta: Bumi Aksara
- Sulistyoningsih, H. 2011. *Gizi Untuk Kesehatan Ibu Dan Anak*. Graha Ilmu. Yogyakarta